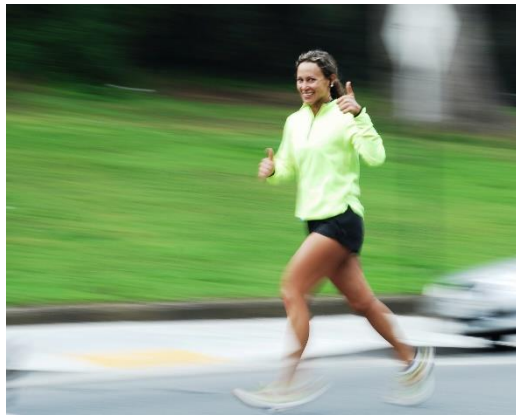


# Εξ αποστάσεως πρόγραμμα προληπτικής ιατρικής και προαγωγής υγείας «Πνοή Ζωής»

Ο ΕΔΟΕΑΠ υλοποιεί σε όλη την επικράτεια το **πρόγραμμα «Πνοή Ζωής»**, σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (ΙΚΠΙ).

**Σκοπός** είναι η προστασία και η βελτίωση της υγείας των ασφαλισμένων του ΕΔΟΕΑΠ μέσω:



- **της αντιμετώπισης βασικών παραγόντων κινδύνου**

(μη ισορροπημένη διατροφή, κάπνισμα, παχυσαρκία, έλλειψη φυσικής άσκησης, στρες, ελλιπής εμβολιασμός)

- **της διενέργειας των αναγκαίων προληπτικών εξετάσεων για την έγκαιρη διάγνωση προλήψιμων νοσημάτων**

(καρδιαγγειακά, ορισμένοι συχνοί καρκίνοι, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης,

υπερχοληστερολαιμία)

- **της συστηματικής παροχής πληροφοριών στα γενικότερα θέματα πρόληψης και προαγωγής υγείας**

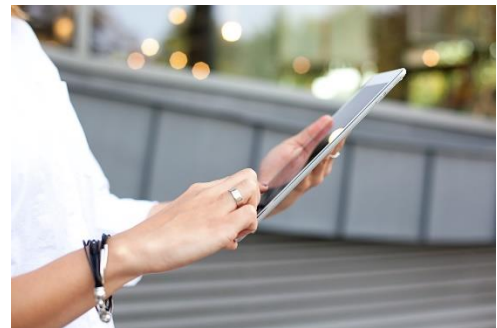
(διακοπή του καπνίσματος, ισορροπημένη διατροφή, καταπολέμηση της παχυσαρκίας, σωματική δραστηριότητα, διαχείριση του στρες, τακτικός εμβολιασμός).

## **Τρόπος συμμετοχής:**

Συμπληρώστε την **ηλεκτρονική δήλωση συμμετοχής** στο σύνδεσμο

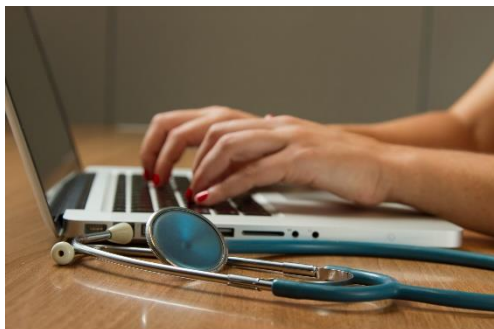
<http://www.edoeap.gr/ikpi/>

1. Θα λάβετε ένα email που θα περιλαμβάνει με **οδηγίες σύνδεσης** στον ατομικό σας λογαριασμό εντός της ηλεκτρονικής πλατφόρμας του προγράμματος.
2. Αφού συνδεθείτε, θα κληθείτε να συμπληρώσετε ένα ηλεκτρονικό **ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της υγείας** σας. Θα χρειαστεί να καταχωρίσετε και τα αποτελέσματα βασικών κλινικο-



εργαστηριακών εξετάσεων. Εάν δεν έχετε πρόσφατες, οι ιατροί του ΕΔΟΕΑΠ θα σας καθοδηγήσουν για τη διενέργειά τους.

3. Βάσει των απαντήσεών σας, θα δημιουργηθεί μία ατομική **Έκθεση Υγείας**, που θα αξιολογεί την υγεία σας, θα σχολιάζει τυχόν παράγοντες κινδύνου και



παθολογικά ευρήματα και θα παρέχει συμβουλές για λήψη ορισμένων μέτρων ή/και προσφυγή στο θεράποντα ιατρό. Η Έκθεση Υγείας θα περιλαμβάνει, επίσης, **εξατομικευμένο πρωτόκολλο προληπτικών εξετάσεων**, το οποίο

συνίσταται να ακολουθείται στο μέλλον. Η Έκθεση θα είναι προσβάσιμη μέσω του ατομικού σας λογαριασμού στην πλατφόρμα του «Πνοή Ζωής». Θα μπορείτε να την διαβάσετε ή και να την κατεβάσετε (download) ώστε να την αποθηκεύσετε.

4. Θα λαμβάνετε **ηλεκτρονικές υπενθυμίσεις** με email (reminders) για κάθε προληπτική εξέταση, σύμφωνα με το πρωτόκολλο που ακολουθείται στο πρόγραμμα. Τα προσωπικά σας δεδομένα θα είναι γνωστά μόνο στον ΕΔΟΕΑΠ και δεν θα γνωστοποιούνται στο ΙΚΠΙ.

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΟΥ-ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ**

Πρόκειται για παράλληλο, ενισχυτικό, πρόγραμμα του ΕΔΟΕΑΠ που αφορά σε όλους τους ασφαλισμένους και όλες τις ηλικίες (άντρες, γυναίκες, παιδιά).



**Ειδικά «πακέτα» εξετάσεων**, αναλόγως φύλου και ηλικίας, συνταγογραφούνται από τους παθολόγους εντός ΕΔΟΕΑΠ (2107264700, επιλογή 4) ανά τακτά χρονικά διαστήματα στους ασφαλισμένους, με στόχο την πρόληψη των καρδιαγγειακών και μεταβολικών νοσημάτων και των νεοπλασιών. Αναλυτικές πληροφορίες για τα προσφερόμενα πακέτα προληπτικών εξετάσεων και τα συνεργαζόμενα διαγνωστικά κέντρα ανά την επικράτεια στη διεύθυνση:

[Προσυμπτωματικός έλεγχος και «Ατομική Έκθεση](#)

[Υγείας» για τους ασφαλισμένους του ΕΔΟΕΑΠ | ΕΔΟΕΑΠ \(edoeap.gr\)](#)

